

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Żurek z kielbasą 300g (MLE, SEL), Pałki z kurczaka pieczone 150g , Kasza bulgur 160g (GLU), Pałki z kurczaka pieczone 150g , Sos jarzynowy 60g (SEL), Kompot bez cukru 200ml , surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2763.62 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; suma cukrów prostych: 31.65 g; Tłuszcz: 116.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.31 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 49.31 g;		
środa 2024-07-17		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Rukola 5g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),	Zupa fasolowa 300g (SEL), Kotlet jajeczny 150g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g , surówka z pomidora z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2080.00 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Węglowodany ogółem: 253.44 g; suma cukrów prostych: 39.80 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.38 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g;		
środa 2024-07-17		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , Rukola 5g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g (GLU, MLE), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g (MLE),	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.16 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g;		
środa 2024-07-17		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Rukola 5g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa fasolowa 300g (SEL), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt (JAJ, MLE), surówka z pomidora z jogurtem 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml ,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.59 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 243.06 g; suma cukrów prostych: 38.11 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.05 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.58 g;		
czwartek 2024-07-18		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Klops w sosie pieczarkowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml , Kasza pęczak 160g (GLU),	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata karbowana 10g , pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 33.25 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z cukinii 300g (SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza jaglana 160g , Buraczki puree 150g , Kompot 200ml ,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), sałata karbowana 10g , Pomidor sparzony 60g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1986.18 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Węglowodany ogółem: 266.64 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g;		
czwartek 2024-07-18		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml ,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), Ogórek kiszony 40g , pomidor 40g , Herbata 200ml , sałata karbowana 10g , Masło 10g (MLE), Chleb razowy 140g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.61 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; suma cukrów prostych: 35.43 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.41 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5g (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU, JAJ, MLE), Ryba na szpinaku 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.57 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; suma cukrów prostych: 39.21 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5g (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SOJ, SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1982.70 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 279.40 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.88 g; Sól: 5.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g;		
piątek 2024-07-19		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jajko gotowane na twardo 0.5g (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , jogurt 100 1szt (MLE), II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (GLU, JAJ, MLE), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.60 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Węglowodany ogółem: 269.36 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; Sól: 8.48 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Kasza gryczana 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Salátka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.16 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; suma cukrów prostych: 35.51 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g;		
sobota 2024-07-20		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Salátka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.16 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g; suma cukrów prostych: 34.09 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;		
sobota 2024-07-20		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL), Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Salátka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), sałata karbowana 10g, pomidor 80g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.61 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; suma cukrów prostych: 35.17 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.32 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 43.67 g;		
niedziela 2024-07-21		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Pałki z kurczaka w pomarańczy 150g (MLE), Ryż 160g, surówka z pomidora i sałaty 100g (MLE), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 90g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.28 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 276.33 g; suma cukrów prostych: 39.61 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g;		
niedziela 2024-07-21		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Sałátka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60g (SEL),	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.21 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Węglowodany ogółem: 254.27 g; suma cukrów prostych: 50.60 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.16 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt 100 1szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Ryż brązowy 160g, Sos koperkowy 60g (SEL), surówka z pomidora i sałaty 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.92 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; suma cukrów prostych: 25.88 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.87 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 44.87 g;		